

## COCA DE LLARDONS

Ingredients:

- pasta de full
- 250 g de mantega
- 250 g de llardons
- pinyons
- un ou
- sal

- aigua

Quan la pasta de full estigui ben estirada, afegiu la mantega una mica desfeta però consistent. Hi afegiu els llardons trinxats.

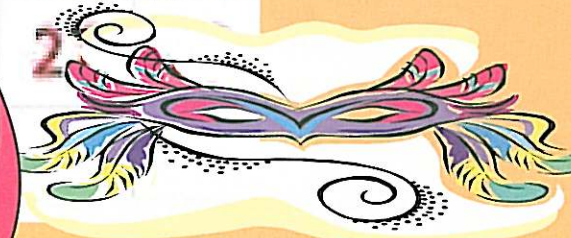
Talleu-la segons la mida de les coques que vulgueu fer. Les unteu amb l'ou batut, escampeu els pinyons i cobriu-les amb una mica de sucre. Poseu-les al forn durant uns 20 minuts a 200°C

# DIJOURS GRAS

## FEBRER

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

# CARNAVAL!!!



# QUARESMA



### Bunyols de Quaresma

Ingredients

- ½ litre d'aigua,
- Una cullerada de sucre i una de sal (molt petites),
- 80 g de mantega,
- ½ Kg de farina,
- 3 ous,
- Sucre llustre.

Posem l'aigua a la cassola, i hi afegim el sucre, la sal i la mantega. Un cop bullit hi aboquem, la farina. Ho remenem fins que es desenganxi de les parets de la cassola i ho retirem del foc, aleshores, hi afegim un ou i el barregem amb la massa. Un cop hagi desaparegut, n'afegim un altre i així fins al tercer. Amb una cullereta fem els bunyols i els fregim a la paella amb l'oli ben calent.

Si estan ben pastats es giren ells sols quan ja són cuits d'una banda.

S'ensucren amb el sucre llustre i preparats per menjar!

### PASTIS DE CARNAVAL



Ingredients:

- Bon rotllo
- Ganes de gresca
- Bons peus per ballar
- Ironia
- Molts somriures
- Alguns amics

Tot ben barrejat a la olla ho escalfem tot mentre ens disfressem.

⊥ ja estarem a punt de fer gresca i xerimol·la!!!

# Menú:

## ESCOLAR

## FEBRER 2010

## ESCOLA SANTA ANNA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia 1 <b>Espaguetis amb tomàquet amb formatge ratllat</b> Llibrets de paó arrebossats Enciam i moresc Fruita	Dia 2 Sopa de brou amb lletres Truita de patata Enciam i tomàquet logurt	Dia 3 Patata amb verdura Pollastre guisat verduretes Fruits secs	Dia 4 Llenties estofades Filet de panga al forn Enciam i moresc logurt	Dia 5 Arròs 3 delícies <b>Hamburguesa vedella</b> amb ceba i tomàquet Fruita
Dia 8 Potatge de llegums Rodanxa de lluç arrebossada Enciam i pastanaga Fruita	Dia 9 Arròs a la Milanesa <b>Estofat de vedella</b> amb salsa i xampinyons Natilles	Dia 10 Patata amb verdures Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita	Dia 11 <b>Macarrons amb carn i tomàquet amb formatge ratllat</b> Pollastre al forn Enciam i moresc logurt	Dia 12 Patata guisades amb ou Llonganissa salsa tomàquet Fruita
Dia 15 <b>FESTA</b>	Dia 16 <b>Llenties estofades</b> Nuggets de pollastre Enciam amb moresc logurt	Dia 17 Crema de verdures Truita de patata Enciam i tomàquet Fruita	Dia 18 Sopa de brou amb estrelles Magre de porc amb salsa i pèsols logurt	Dia 19 Arròs amb tomàquet Filet de panga al forn Enciam i pastanaga Fruita
Dia 22 Sopa de brou i lletres Croquetes casolanes de rostit Verduretes al forn Fruita	Dia 23 Arròs amb verdures Pollastre a la planxa Enciam i pastanaga logurt	Dia 24 Patata amb verdura <b>Estofat de vedella</b> amb patata i pastanaga Fruita	Dia 25 <b>Cigrons estofats</b> Llonganissa Enciam i moresc Fruita	Dia 26 Tallarines amb tomàquet amb formatge ratllat Peix al forn Patates fregides Postres especials i refrescos

**Nota:** Menús revisats per la Dietista Cristina Ferré Saludes. Núm. CAT 00647 Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes (ACDN)

\* Grup Cuina Gestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat

FEBRER 2010

<b>Dilluns</b>	<b>Dimarts</b>	<b>Dimecres</b>	<b>Dijous</b>	
<b>Dia 1</b> Crema de carbassó amb rostes Tonyina a la planxa amb pebrot escalivat iogurt	<b>Dia 2</b> Arròs amb verdures saltades  Calamars a la romana pastanagues baby Fruita	<b>Dia 3</b> Pèsols saltats amb pernil dolç  Rap al forn amb salsa de verdures iogurt	<b>Dia 4</b> Amanida verda  Mandonguilles de pollastre casolanes amb verdures Bol de kiwi i pera	<b>Dia 5</b> Bròquil gratinat  Cassoleta de lluç amb carxofes Flam de fruites
<b>Dia 8</b> Espinacs a la crema  Gall d'indi guisat amb verdures Fruita	<b>Dia 9</b> Minestra de verdures  Salmó a la planxa amb saltat de verdures Batut de fruita amb iogurt	<b>Dia 10</b> Pastís de verdures  Sípia a la planxa amb samfaina  Fruita	<b>Dia 11</b> Crema de cigrons amb rostes de pa Remenat d'ous amb gambetes i xampinyons iogurt	<b>Dia 12</b> Cous-cous de verdures  Pollastre al forn amb carbassó gratinat Fruita
<b>Dia 15</b> Amanida amb enciam, pastanaga i tonyina Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat Fruita	<b>Dia 16</b> Patata i bleda  Boletes de rap cruixents amb salsa de tomàquet casolana Fruita	<b>Dia 17</b> Ravilois de verdures amb daus de tomàquet Gall d'indi empanat amb amanida iogurt	<b>Dia 18</b> Canelons de verdures Bacallà al forn amb verdures a la planxa Macedonia	<b>Dia 19</b> Crema de pastanaga amb formatge Ous al forn amb albergínia a la planxa iogurt
<b>Dia 22</b> Espirals de 3 colors amb salsa de formatges Salmó amb verdures a la papillote iogurt	<b>Dia 23</b> Sopa de peix  Llonganissa amb verdures a la planxa iogurt	<b>Dia 24</b> Sopa de lletres amb pa ratllat Broquetes de lluç amb verdures  Rodanxes de taronja amb mel	<b>Dia 25</b> Patata i pèsols Vedella a la planxa amb verdures iogurt	<b>Dia 26</b> Amanida de tonyina  Pizza vegetal amb enciam  Fruita

NOTA: Menús revisats per la dietista Cristina Ferré Saludes, membre de l'Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes (ACDN)